



Nº138 Septiembre 2018

# AFIM

Revista de Información de Fundación AFIM



## Actividades

[Evitar el Síndrome del Cuidador](#)  
pág.21



## Delegaciones



[Cómo solicitar el Certificado de Discapacidad](#)  
pág.25

## Agencia de colocación online, un servicio para la integración laboral



La integración laboral del colectivo de personas con diversidad funcional siempre ha sido, junto con la formación, el pilar fundamental en el que han basado los objetivos de Fundación AFIM y sus sucesivos programas de actividades desde hace más de 25 años.

La Agencia de colocación online de Fundación AFIM, autorizada en diciembre de 2015 y a pleno rendimiento desde mayo del año siguiente, es la herramienta de la que se sirve esta fundación para lograr este objetivo laboral de sus afiliados.

En 2017, esta agencia recibió un total de 44 ofertas laborales y ha logrado incorporar al mercado laboral a 11 personas con diversidad funcional, lo que supone alrededor del 10% de los entrevistados para ese fin. Los contratos firmados son por un año con posibilidad de ampliación.

Las zonas donde más ofertas de empleo se han recibido son Madrid, Murcia, Cantabria, Valencia y Salamanca. Este año pasado un total de 21 empresas se han inscrito en la plataforma con la intención de publicar sus ofertas de empleo. Además, durante el pasado mes de diciembre la Agencia de colocación ha colaborado con Acción contra el Hambre, concretamente en su programa "Vives Emplea", cuyo principal objetivo es fomentar el espíritu emprendedor entre los jóvenes para facilitar su acceso al mundo laboral a través del empleo por cuenta ajena, el autoempleo y otras formas de economía social.

### **SERVICIO GRATUITO**

La Agencia de colocación online es un servicio gratuito y extensible tanto para personas con discapacidad que demandan un empleo como para las personas sin discapacidad.

A los servicios de esta Agencia puede accederse a través de la página web de Fundación AFIM, en el apartado Agencia de Colocación, situado en la parte derecha superior o a través de la dirección <http://fundacionafim.portalemp.com/>.

La Agencia de colocación también dispone de otros muchos servicios, como un apartado sobre Becas de formación online que desarrolla Fundación AFIM; además del Rincón del Emprendedor, donde se ofrecen noticias y otros servicios relacionados con el sector del emprendimiento.

## Editorial

### Los beneficios del pádel para personas con diversidad funcional

Que el deporte tiene beneficios indiscutibles en la salud de cualquier persona es un hecho constatable. Evidentemente, en este grupo de “beneficiados” también se encuentran las personas con discapacidad; incluso obtienen un plus con el deporte, ya que éste les otorga otros valores añadidos como los de facilitar su integración social y su rehabilitación.

Por este motivo, Fundación AFIM ha puesto en marcha un proyecto de Pádel Adaptado para personas con diversidad funcional que marcó su inicio este 8 de septiembre con una jornada de puertas abiertas en el club Maspadel de Madrid.

El pádel es fácil de aprender, fácil de practicar, es divertido, social, integrador y saludable... un deporte totalmente terapéutico.

Además, la práctica del pádel agudiza mucho los reflejos y, a nivel cognitivo, contribuye a mejorar algunos aspectos básicos para el día a día, como la atención, la concentración, la percepción, la memoria o la resolución de problemas.

El pádel también proporciona otra serie de habilidades sociales, como mejorar las relaciones interpersonales, aceptar las reglas de juego, la asertividad, el compañerismo o...¡esperar el turno correspondiente!

Como la mayoría de los deportes, el pádel mejora el estado de ánimo. ¿Quién no se siente mejor después de una hora de ejercicio a pesar del cansancio?

¡No esperes más! ¡Apúntate cuanto antes a nuestra Escuela de Pádel Adaptado!

Más información en: [padeladaptado@fundacionafim.org](mailto:padeladaptado@fundacionafim.org)

## SUMARIO

- [Pág. 1: Agencia de Colocación.](#)
- [Pág. 2: Sumario y Editorial.](#)
- [Pág. 3: Actividades Fundación AFIM.](#)
- [Pág. 14: Agradecimientos.](#)
- [Pág. 17: Noticias.](#)
- [Pág.19: Congresos.](#)
- [Pág. 21: Evitar el Síndrome del Cuidador](#)
- [Pág. 25: Cómo solicitar el Certificado de Discapacidad](#)
- [Pág.27: Fundación AFIM en Internet.](#)
- [Pág. 28: Contacto y Dirección.](#)

EDITA  
FUNDACION AFIM

DIRECTORA  
Patricia Lacasa

MAQUETACIÓN  
David Martín

DEPARTAMENTO DE PUBLICACIONES  
CTRA. DE LA CORUÑA, KM. 18,2 1º  
28231 LAS ROZAS (MADRID)  
TEL. 91 710 58 58  
FAX: 91 637 66 49

Las opiniones vertidas en los artículos firmados son  
responsabilidad  
exclusiva de sus autores.

Autorizada la reproducción total o parcial citando su procedencia.

Depósito legal:  
M-2810 - 1993

ISSN:1696-781X

Actividades  
Delegaciones  
de  
Fundación AFIM



Málaga



Murcia



Salamanca



Santander



Valdepeñas



Valencia

# El parque acuático Aquavelis recibe un año más a Fundación AFIM



Un año más, Fundación AFIM Málaga ha podido disfrutar de una gran jornada en el Parque acuático Aquavelis, situado en la localidad malagueña de Torre del Mar.

Se trata de una cita obligada para la delegación de Málaga, porque “como siempre los chicos están deseando que llegue el calor para poder venir al parque”, comenta Pepi Rando, delegada de Fundación AFIM en Málaga. El 18 de julio, un grupo de 13 personas disfrutó de un día que “no pudo dar más de sí. Tuvimos baños, atracciones, comida y muy buen ambiente”. Pasaron todo el día entre piscinas, toboganes, olas artificiales y chorros de agua...”Terminamos todos agotados, pero la vuelta a casa es tranquila y relajada, recuperando energías”.

Como siempre, los propietarios y encargados del parque “nos han tratado fantásticamente bien y la accesibilidad del parque nos facilita mucho el uso y disfrute de las instalaciones”, concluye la delegada. ¡Hasta el próximo año!



## Centro de día “Fundación AFIM” para personas con discapacidad intelectual



Una vez más, coincidiendo con el inicio de septiembre, la normalidad se ha instalado en el Centro de Día de Fundación AFIM. Las 23 personas que hacen uso diariamente de los servicios que la fundación ofrece al colectivo de personas con discapacidad intelectual y gran nivel de dependencia ya han regresado tras el lapso del mes de agosto.

Este Centro está situado en Murcia capital y ofrece atención integral a este colectivo, intentado desarrollar las capacidades de cada beneficiario, así como posibilitar su autonomía personal y social en todas sus dimensiones (movilidad, cuidado personal, ocupacional, relacional, higiene personal, actividades rutinarias personales de la vida diaria) con ayuda del personal de apoyo y de técnicos adecuados.

Entre estos servicios terapéuticos que ofrece el Centro destacan los de Atención psicosocial, Atención psicológica, Terapia ocupacional y Cuidados de salud; mientras que los servicios básicos son el transporte, manutención y asistencia en las actividades básicas de la vida diaria.

Asimismo, disponen de un servicio de peluquería y podología.

Este Centro de Día también desarrolla unos programas de intervención, fundamentalmente de carácter psicosocial donde se garantiza una atención especializada que dé respuesta a las necesidades de los usuarios y familias cuidadoras. De esta forma, se realizan acciones de formación continua de cuidadores profesionales y de intervención terapéutica.

## ACTIVIDADES Y TALLERES

Pintura decorativa.  
Reciclado de papel y otros objetos  
Costura, bordados y creación de abalorios.  
Cuidado del medio ambiente  
Servicio de higiene personal  
Atención psicosocial  
Asesoramiento familiar  
Atención psicológica  
Juegos de mesa  
Taller cognitivo  
Habilidades sociales  
Taller de cocina



## Fundación AFIM Salamanca estrena sede y actividades de SEPAP



Fundación AFIM Salamanca ha sido acreditada recientemente por la Junta de Castilla y León para prestar Servicios de promoción de la vida personal, SEPAP. Este servicio se va a impartir en las nuevas instalaciones, en la Avenida de los Cedros 21, en las que está ubicada la sede de Fundación AFIM desde hace varios meses.

El servicio de Promoción de la Autonomía Personal (SEPAP) es un servicio social especializado que tiene por finalidad disponer y ordenar los recursos, apoyos y asistencias de toda índole que contribuyan eficazmente a incrementar hasta el máximo grado posible, la autonomía y la vida independiente de las personas en situación de dependencia o necesidades de apoyo, para su autodeterminación.

En Fundación AFIM Salamanca este servicio está dirigido a personas con discapacidad intelectual y otras discapacidades, adultas, valoradas y reconocidas oficialmente en situación de dependencia, en cualquiera de sus grados y niveles.

Por el momento, los servicios concedidos se refieren a la Habilitación y terapia ocupacional, cuyas actuaciones estarán orientadas preferentemente al desenvolvimiento personal y a la integración en la vida comunitaria y en

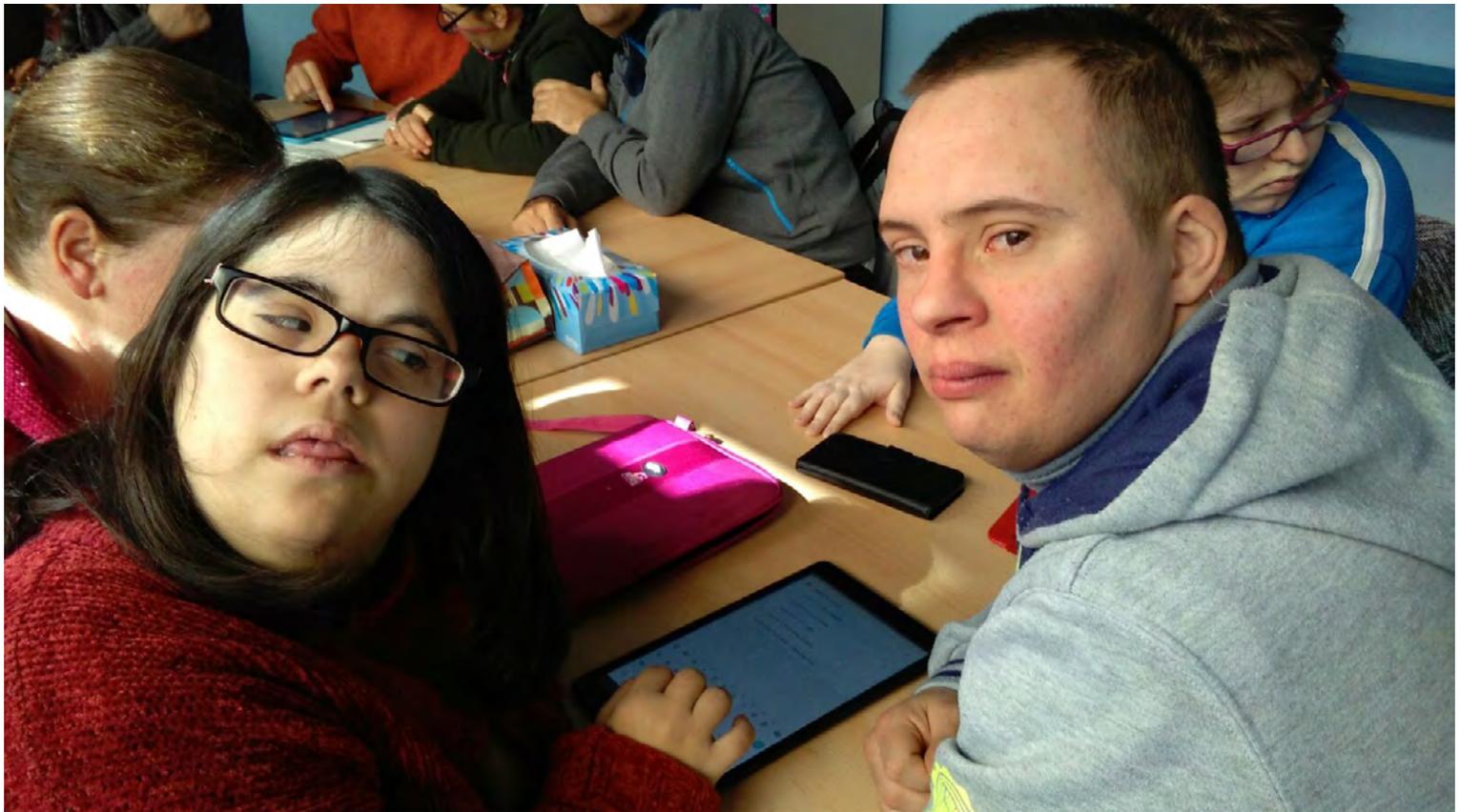
un entorno normalizado.

Par ello se van a realizar actividades de la vida diaria, de deporte y salud, de habilidades en autonomía personal, actividades referentes a la inclusión en la comunidad y habilidades manipulativas, todo ello con el objetivo de promover el mayor grado de autonomía personal en función de las necesidades de los destinatarios.

La Estimulación Cognitiva es otro de los servicios concedidos. Las actuaciones se orientarán a retrasar, y a ser posible minorar, el deterioro cognitivo, para mantener las habilidades psicosociales necesarias en las actividades de la vida diaria y toma de decisiones. Aquí, tienen cabida proyectos y talleres relacionados con la memoria, concentración, atención, razonamiento y prevención del deterioro cognitivo.

El último de los servicios que va a desarrollar Fundación AFIM Salamanca es la Habilitación psicosocial, a través de un conjunto de actuaciones encaminadas a prestar apoyos, transitorios o permanentes a personas con discapacidad intelectual, con otras discapacidades, o con enfermedad mental, a fin de mejorar sus posibilidades de mantenerse en el entorno familiar y social en las condiciones más normalizadas e independientes que sea posible.

Las personas que se acojan a esta modalidad de servicio realizarán actividades de habilidades sociales y personales, otras para la vida diaria, entrenamiento en inteligencia emocional, actividades deportivas y de psicomotricidad, así como apoyo a la inserción laboral, entre otras.



# Nueva cita con los Baños de Ola en Santander



Un año más, un grupo de 16 usuarios de la delegación de Fundación AFIM en Santander han participado en los tradicionales Baños de Ola, que anualmente tienen lugar en esta ciudad del norte de España y que en esta edición han rendido homenaje a los años 20 y el Art Decó.

Conocer recursos de ocio y tiempo libre de la ciudad, complementar lo aprendido en los talleres de historia y cultura general y experimentar de forma práctica y amena cómo veraneaban los antepasados del siglo XIX son algunos de los objetivos de esta actividad.

“Dimos nuestro paseo saludable al margen del mar, descansamos en los Jardines de Piquio, vimos a una pareja de caballería velando por nuestra seguridad, nos hicimos fotos vestidos de época, nos tomamos un refresco a la sombra, conocimos cómo era el Santander antiguo y cómo nuestros antepasados se daban esos baños medicinales en el mar. Nos subimos a la terraza del casino a hacernos una foto panorámica y poco a poco, también caminando, nos fuimos para casa. Alguno durmió la mejor siesta de su vida”, explica Patricia Villegas, educadora social de Fundación AFIM.

## BAÑOS DE OLA

El anuncio publicado el 16 de julio de 1847 en La Gaceta de Madrid promocionando las propiedades terapéuticas de los baños en las aguas santanderinas, especialmente para los bronquios y la piel, dio origen al veraneo en la ciudad.

Esto, unido a la construcción del Palacio de la Magdalena como regalo de la ciudad a los Reyes Alfonso XIII y Victoria Eugenia, supuso un “cambio” para la ciudad y fue “importantísimo” para su desarrollo, dando lugar a la construcción de edificios como el Gran Casino del Sardinero, el Hotel Real, el Hotel Sardinero o el Club de Regatas, señaló Gema Igual, alcaldesa de Santander en la jornada inaugural de los Baños de Ola.

Entre el 10 y el 15 de julio se ha celebrado la XXIII edición de esta fiesta declarada de Interés Turístico Regional, que en esta ocasión ha rendido homenaje a los años 20 y el Art Decó.

Los Baños de Ola de Santander es una fiesta tradicional en la que se realizan muchas actividades, desfiles, concursos, un mercadillo marinero y es fácil encontrar a gente disfrazada. Hay un concurso para elegir el mejor traje de época, es como un carnaval.

Esta celebración incluye concurso de pintura rápida, talleres, bailes y cuentacuentos infantil. En definitiva, los Baños de Ola son una expresión de la vida social, cultural y ocio que vivió Santander a finales del siglo XIX. En aquella época Santander se convirtió en el foco de actividad social y cultural, atrayendo cada verano a la monarquía y a la corte en busca de las propiedades saludables del agua de mar.

## Fundación AFIM visita el Centro Botín en su primer aniversario



Con motivo del primer aniversario, el Centro Botín abrió sus puertas a todos los ciudadanos de manera gratuita. Y allí acudió un grupo de cuatro personas de Fundación AFIM el pasado 23 de junio.

“Visitamos la exposición “El paisaje reconfigurado” y disfrutamos, en el anfiteatro exterior, de un concierto «lleno de ritmo, baile, humor y sensibilidad» que corrió a cargo de Tony Manero”, comenta Patricia Villegas, educadora social en Fundación AFIM Santander.

Finalmente, todos subieron a la terraza exterior a disfrutar de la maravillosa vista.

El Centro Botín fue inaugurado el 23 junio de 2017 y desde entonces 227.203 visitantes han accedido desde entonces, de los cuales 204.233 han visitado las exposiciones y 22.790 han participado en alguna de sus actividades. De ellos, el 54% han sido cántabros, el 38% del resto de España y el 8% restante extranjeros.

## Visita a la exposición “Ilusionismo, ¿magia o ciencia?” en Santander

El pasado viernes 29 y el sábado 30 de junio, dos grupos de 19 personas en total acudieron a contemplar la exposición “Ilusionismo, ¿magia o ciencia?”, una iniciativa de la Obra Social La Caixa, con la colaboración del Ayuntamiento de Santander.

Esta exposición, que ya ha concluido, ha estado situada en La Porticada de la ciudad santanderina desde el pasado 7 de junio. Y a su carpa, en la que había actividades de magia e ilusionismo, acudieron el viernes los alumnos de los talleres matutinos y el sábado los alumnos de los talleres vespertinos.

Convertirse en una araña, ver levitar un gran engranaje, crecer y empequeñecer como lo hizo Alicia en el país de las maravillas... Los visitantes de la exposición Ilusionismo, ¿magia o ciencia? pudieron experimentar todas estas ilusiones, y muchas más, creadas por los sentidos.

“Pudimos ver multitud de trucos e ilusiones, como un cuadro por el que veías una calavera si mirabas por un agujero; una sala que se utilizaba en el cine para hacer la ilusión de varios actores unos más altos que otros; un truco de magia de un aro y una cuerda que se enredaban”, comenta Patricia Villegas, educadora social en Fundación AFIM Santander.

“Había muchas actividades para ver cómo funciona el cerebro ante diferentes sonidos, cómo reacciona la vista, el gusto y el tacto con diferentes estímulos, diferentes ilusiones ópticas. Y muchos trucos con cartas, con trileros, vasos comunicantes con pesas para mover objetos. Una cámara con diapositivas o una gigante suspendida en el aire, flotando. La lista es interminable”, prosigue.

Finalmente, el grupo vio un espectáculo de magia y, como el tiempo acompañaba decidieron dar un paseo por el Paseo Pereda hasta el Centro Botín, caminando junto al mar.

## Nueva edición del concurso gastronómico organizado por Fundación AFIM Valdepeñas



A principios de septiembre, la población de Valdepeñas (Ciudad Real) tiene una cita con Fundación AFIM. Desde hace 13 años se celebra un concurso gastronómico que coincide con las Fiestas del Vino y la Vendimia de esta localidad.

El pasado 3 de septiembre, un grupo de 40 personas con discapacidad, personas mayores y en situación de dependencia se congregó en la Plazoleta Balbuena para demostrar al jurado sus “dotes culinarias”.

Tenían que elaborar una ensalada de uva y una limonada. “Este concurso pretende fomentar la participación de este colectivo en estos días de tradición, cultura, folklore y costumbres, así como conseguir la inclusión social”, comenta Virginia Espinosa, delegada de Fundación AFIM en Valdepeñas.

El XIII Concurso Gastronómico de Fundación AFIM cuenta con la del Área de Festejos del Ayuntamiento de Valdepeñas.

# Agradecimientos



La Fundación AFIM agradece a la serie de medios de comunicación y otras empresas que a continuación se detallan la gran labor que a favor de esta Fundación están haciendo en la difusión y celebración de sus actividades y programas.

ABC  
ACE EUROPEAN SEGUROS  
ADVALDEPEÑAS  
AGENCIA EFE  
ASISA  
AYUNTAMIENTO DE VALDEPEÑAS  
BODEGA FÉLIX SOLÍS, SA (Valdepeñas)  
BOLETÍN AL DÍA  
CADENA SER VALDEPEÑAS  
CAJA LABORAL (Salamanca)  
CAJA MURCIA  
CAJA NAVARRA  
CAJA RURAL (Ciudad Real)  
CANAL SUR TV  
CARBUROS METÁLICOS  
CATERGEST  
COPE MURCIA  
COPE SALAMANCA  
COPE SANTANDER  
COPE VALLADOLID  
COPE ZARAGOZA  
CORDOBA  
CRUZ ROJA ESPAÑOLA EN VALDEPEÑAS  
DELL COMPUTER CORPORATION  
DGRATIS SALAMANCA  
DIARIO DE BURGOS  
DIARIO DE CADIZ  
DIARIO DE JEREZ  
DIARIO DE LEON  
DIARIO DE SORIA  
DIARIO JAEN  
DIARIO LA RIOJA  
DIARIO SUR  
EL ADELANTO  
EL CORTE INGLÉS  
EL DIA DE TOLEDO  
EL DIARIO MONTAÑES  
EL MUNDO  
EL MUNDO DE VALLADOLID  
EL NORTE DE CASTILLA  
EL TRAJIN  
FUNDACIÓN CUADERNOS RUBIO  
FUNDACIÓN LA CAIXA  
FUNDACIÓN ONCE  
FUNDACIÓN PRYCONSA  
FUNDACIÓN REDEVCO  
FUNDACIÓN VODAFONE ESPAÑA  
LA GACETA REGIONAL

LA NOTICIA DEL HENARES  
LA OPINIÓN (Murcia y Cartagena)  
LA TRIBUNA DE SALAMANCA  
LA VERDAD  
LABORATORIO DE ANALISIS GONZÁLEZ LÓPEZ  
LANZA  
LAS PROVINCIAS  
MEDITERRANEO  
OBRA SOCIAL LA CAIXA  
ONDA CERO CIUDAD REAL  
ONDA CERO MADRID  
ONDA CERO MURCIA  
ONDA CERO SALAMANCA  
ONDA CERO SANTANDER  
ONDA CERO TOLEDO  
ONDA CERO VALDEPEÑAS  
ONDA CERO VALLADOLID  
ONDA REGIONAL DE MURCIA  
OTTO BOCK IBERICA  
PEDRITA PARKER  
POPULAR TV VALDEPEÑAS  
PREVISORA BILBAINA SEGUROS  
RADIO CIERZO  
RADIO NACIONAL DE ESPAÑA  
RADIO SALAMANCA  
RADIO SURCO  
RADIO VALLADOLID  
REAL VALLADOLID S.A. DEPORTIVA  
SALONES NUEVO REAL (Valdepeñas)  
SANTA LUCÍA SEGUROS  
SIETE DIAS  
TELEMADRID  
TELEMADRID RADIO  
TELEVISIÓN LA MANCHA  
TELEVISION MURCIANA  
TELE TOLEDO  
TVE CANTABRIA  
TVE CASTILLA Y LEON  
TVE GALICIA  
TVE REGIÓN DE MURCIA  
UNED de Valdepeñas

## Última cosecha veraniega



Antes de las merecidas vacaciones de verano, los integrantes del taller del Huerto urbano decidieron pasar por sus “tierras” para recoger la última cosecha de julio. Tomates, pimientos, pepinos, calabacines... “para preparar “una rica ensalada o una crema de calabacín”.

Fundación AFIM Valencia puso en marcha en otoño de 2016 un taller de Huerto urbano, que los chicos de esta delegación decidieron bautizar como “Entre col y col”. Ubicado dentro del programa “Talleres para la inclusión”, la actividad se desarrolla en los huertos urbanos de la urbanización Sociópolis, situada en la pedanía de La Torre (Valencia), “a cuya asociación de vecinos queremos agradecer todo el apoyo y la dedicación que están teniendo con esta actividad y con nuestra Fundación”, explica Beatriz Pedrosa, delegada de Fundación AFIM en Valencia.

Y en la actualidad este huerto urbano continúa dando sus frutos. No es de extrañar, puesto que los cuidados que le dedican son muchos. Los chicos de Fundación AFIM están aprendiendo “el valor del esfuerzo y el trabajo junto con conocimientos básicos de horticultura, lo cual activa su autonomía y la actividad física”.

Las actividades en el huerto se complementan con las del aula, donde se trabajan los aspectos teóricos, se lleva un diario del huerto y se realiza un fichero de las distintas variedades de hortalizas, plantas y flores que poco a poco irán configurando este huerto.

# Visita al Palacio Marqués de Dos Aguas y a la Escola

Antes de que finalizaran las clases en el mes de agosto, la delegación de Fundación AFIM en Valencia dedicó varias jornadas a realizar salidas culturales y recreativas.

Una de ellas fue al Palacio Marqués de Dos Aguas, “uno de los más reconocidos y recomendables de Valencia”, según Beatriz Pedrosa, delegada de Fundación AFIM en esta ciudad.

Se trata de un Palacio de arte barroco cuyas salas recorrieron con minuciosidad. Pilar y Quique recordaron al resto del grupo las características de este período, mientras que Judith señaló que los marqueses eran fieles devotos de la Virgen del Rosario, tal y como aparece claramente en la fachada.

“Una vez hicimos un repaso por todas las fachadas del Palacio, incluida la

puerta de entrada de las carrozas, fuimos recorriendo cada una de las habitaciones, a cada cual más recargada que la anterior. Vimos de todo: patas de león, escaleras interminables, alegorías, casas de muñecas, pinturas a rabiar, carrozas de cuento, etc.”, prosigue la delegada.

“Incluso alguna de las estancias contenía secretos tras sus paredes, como ocurre con el salón del baile que escondían a los músicos detrás de una falsa pared”.

Esta actividad se realiza con el apoyo económico de Vicepresidencia y Consellería de Igualdad y Políticas Inclusivas del Generalitat Valencia.

## CENTRO OCUPACIONAL ESCOLA

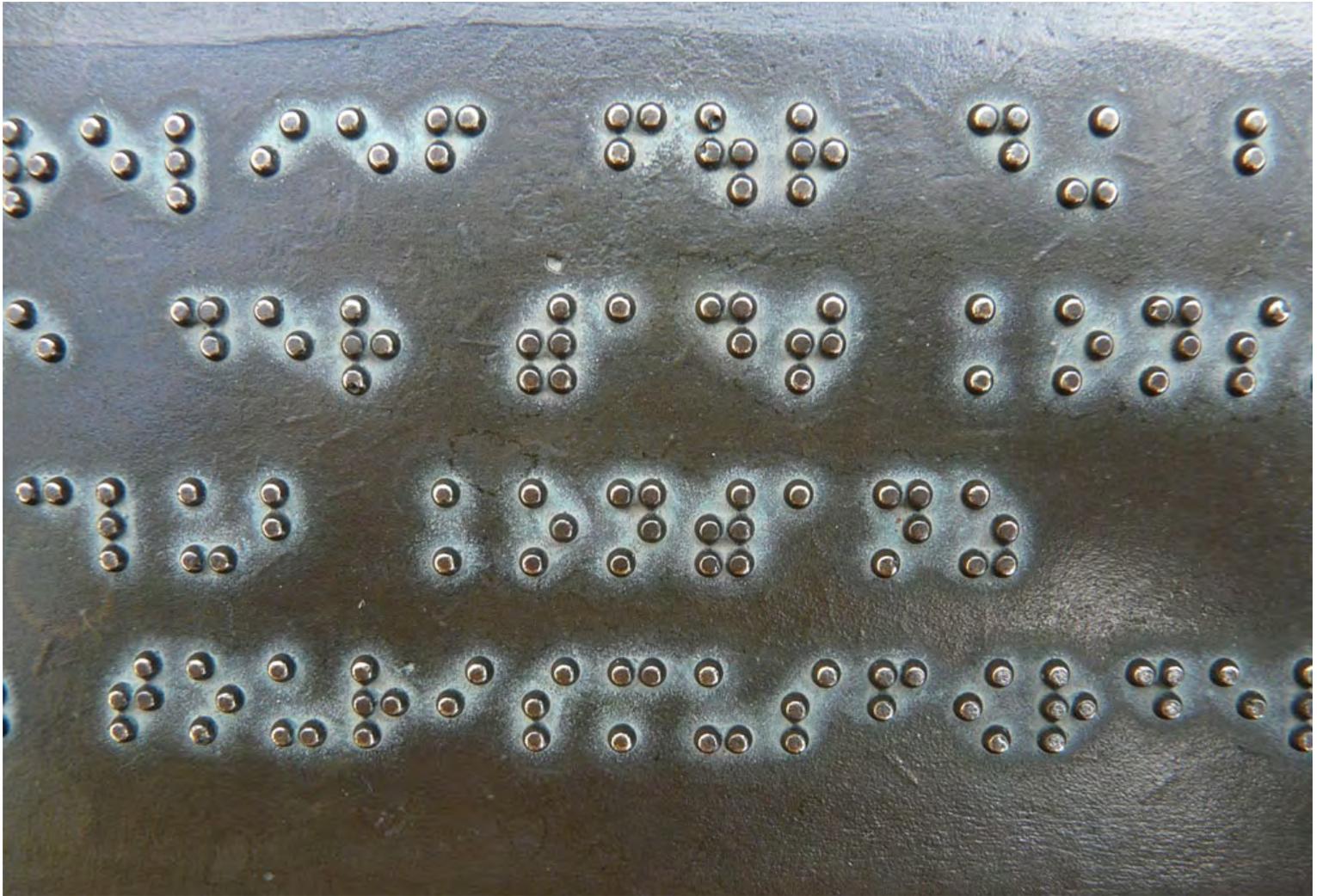
El siguiente destino fue el Centro Ocupacional Escola, que visitó a finales de junio un grupo de 16 personas con diversidad funcional, monitores y voluntarios. “También nos gusta conocer el trabajo que hacen en otros centros ocupacionales vecinos”.

La invitación llegó de Amparo, una compañera de Fundación AFIM que quería mostrar al grupo una exposición de manualidades que había realizado durante el curso. “Una vez allí, no sólo nos recibió con los brazos abiertos Amparo, sino que también todos los miembros del CO Escola, tanto usuarios como trabajadores, nos dieron una calurosa bienvenida y nos prepararon una visita por cada uno de sus talleres”.

Los objetivos que se perseguían con esta visita fueron los de potenciar la necesidad y la curiosidad de aprender a través de la apreciación de los distintos trabajos expuestos por la comunidad con diversidad funcional; valorar las diferentes manifestaciones artísticas- culturales que se elaboran en los Centros Ocupacionales, así como mejorar la autopercepción de la persona con diversidad funcional con respecto a sus posibilidades y elevar su autoestima.



# Etiquetado en braille de los productos de consumo masivo



El Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI) ha presentado una queja ante el Defensor del Pueblo denunciando la inacción del Gobierno al no regular el etiquetado braille de los productos de consumo masivo, como han hecho otros países europeos.

Esta ausencia de normativa deja desprotegidos a los consumidores y usuarios con discapacidad visual que conocen y usan el código de lectoescritura braille para acceder a la comunicación escrita, resintiéndose gravemente el ejercicio de sus derechos y la defensa de sus intereses.

El CERMI pide al Defensor del Pueblo que, tras acreditar esta vulneración de derechos de las personas con discapacidad visual, inste al Gobierno a través del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social a aprobar unas condiciones básicas normativas sobre etiquetado braille de productos de consumo masivo, así como de productos potencialmente peligrosos para los usuarios.

En España, gracias a una Directiva europea sobre envases de medicamentos, solo existe obligación de etiquetado braille para este tipo de productos, pero no para los de consumo extenso y generalizado que se distribuyen en el comercio minorista.

La Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad obliga a los Estados parte, entre ellos España, a dotar de accesibilidad a través del uso del braille, mandato que nuestro país incumple.

## Comienza el Proyecto Alba: asesoramiento online contra violencia de género de mujeres sordas



La Confederación Estatal de Personas Sordas (CNSE) pondrá en marcha con el impulso de la Fundación Mutua Madrileña el servicio online ALBA de atención y asesoramiento sobre violencia de género para mujeres sordas, que nace para paliar la escasa accesibilidad que encuentra este colectivo en su acceso a la información, los servicios y los recursos existentes en este ámbito.

“Las mujeres sordas son un colectivo especialmente vulnerable ante la violencia de género, hasta el punto de que algunas ni siquiera saben que están sufriendo esta violencia, cuánto menos qué pueden hacer, qué derechos tienen y qué servicios hay a su disposición”, explicó Concha Díaz, presidenta de la CNSE.

El servicio ALBA estará atendido por una experta sorda en igualdad de género que orientará a las víctimas de violencia machista en sus necesidades (abogados, recursos especializados de atención a víctimas, subvenciones), hará un seguimiento de cada caso, orientará a las persona

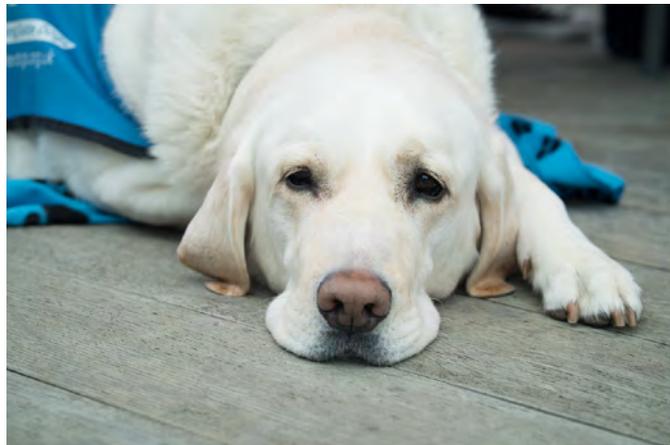
# Iniciación a las terapias asistidas con animales: un enfoque multiespecie

Fecha de celebración: Del 21 al 23 de septiembre de 2018  
En el marco de los Cursos de Verano 2018 de la Universidad del Mar de la Universidad de Murcia, se ofrece este curso que se celebrará en Terra natura en Espinardo (Murcia) del 21 al 23 de septiembre de 2018.

Dirigido por la Dra. María Dolores Ayala Florenciano, en este curso se impartirán los conocimientos básicos y aplicados a la terapia con animales a través de sesiones teóricas y prácticas en diferentes especies animales: perros, caballos, leones marinos, jirafas, etc.

## [Más información:](#)

Universidad Internacional del Mar  
Edificio Luis Vives, 3ª planta  
Campus de Espinardo  
30100 Murcia  
Correo electrónico: [unimar@um.es](mailto:unimar@um.es)



# II Congreso intersectorial de Envejecimiento y Dependencia: una nueva mirada a la evidencia

**Fecha de celebración: 27 y 28 de septiembre de 2018**

Este Congreso Internacional pretende ser vehículo de exposición de las ideas innovadoras de distintos grupos, que abordan con éxito los retos de este cambio demográfico, a través de programas creativos e investigaciones innovadoras, a la vez de ser altavoz de los protagonistas del mismo, ofreciendo un espacio a los mayores, para que expresen sus intereses y miedos, para que nos digan cómo quieren vivir realmente.

## [Más información:](#)

Organización y Secretaría Científica  
Fundación Ageing Lab  
Parque Científico Tecnológico Geolit. Avda. de la Innovación, 3  
23620 – Mengíbar – Jaén (España)  
Tel.: 0034 673 187 673  
[congreso@envejecimientoydependencia.com](mailto:congreso@envejecimientoydependencia.com)  
Página Web: [Acceder a la página web](#)

## Curso de Especialización en el Plan sobre sexualidad responsable para personas con discapacidad intelectual

**Fecha de celebración: 28 de septiembre de 2018**

Curso de especialización organizado por la Asociación Nacional de Salud Sexual y Discapacidad (ANSSYD), en colaboración con la UNED y PROTEDIS que impartirá Belén Gutierrez Bermejo, directora de PROTEDIS, el día 28 de septiembre de 2018 en Casa Elizalde, en Barcelona.

Este curso dotará a los asistentes de una formación especializada en cada uno de los módulos que configuran el Plan, de manera que garantice su adecuada puesta en marcha con los usuarios. El curso dotará a cada uno de los asistentes de una acreditación oficial en dicha formación, así como del manual del Plan y le dará acceso a los materiales online sobre el mismo.

[Más información:](#)

[anssyd@gmail.com](mailto:anssyd@gmail.com)

**CURSO DE ESPECIALIZACIÓN EN EL PLAN SOBRE SEXUALIDAD RESPONSABLE PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL**



**Organiza:** Asociación Nacional de Salud Sexual y Discapacidad (ANSSYD)

**Destinado a:** Profesionales relacionados con el ámbito de la discapacidad.

**Fecha:** 28 de Septiembre de 2018

**Lugar:** Casa Elizalde (C/Valencia 302, Barcelona)

**Impartido por:** Dra. Belén Gutiérrez Bermejo. Directora de PROTEDIS.

**Más info:** [anssyd@gmail.com](mailto:anssyd@gmail.com)

**Colaboran:**



Asociación Nacional de Salud Sexual y Discapacidad



## 10 Consejos para Evitar el Síndrome del Cuidador

Cuidar a una persona dependiente tiene un doble filo. Si por una parte, se trata de una experiencia positiva y gratificante, al mismo tiempo resulta una tarea difícil y absorbente. Tan agotadora que en la mayoría de los casos se desarrolla el llamado síndrome del cuidador.

Mientras que la persona cuidada tiene tras de sí un elenco de médicos y otros medios que atienden todas sus necesidades, el cuidador solo se ocupa del otro. Pero, ¿quién cuida al cuidador?

Cuando alguien envejece y no es capaz de valerse por él mismo o cuando en la familia alguno de sus miembros tiene algún grado de discapacidad, entra en escena el cuidador. Aunque siempre ha estado allí: el 95% de los cuidadores son familiares de primer grado, cónyuges e hijos fundamentalmente.

Asumen su tarea pensando que el cariño es suficiente para poder llevar esa carga, pero no es una situación fácil, porque exige asumir unas responsabilidades y una vida muy pesada que puede derivar en periodos de estrés, ansiedad, depresión y frustración.

### *¿Qué es el síndrome del cuidador?*

Se define como un agotamiento físico y emocional que incapacita al cuidador para ofrecer la ayuda que necesita el paciente hasta el punto de llegar a sentir indiferencia por él, todo ello como consecuencia de la exposición continuada a situaciones de estrés y sobre-esfuerzo al que está sometido.

La persona tiene que afrontar de repente una situación nueva en su vida para la que no está preparada y que absorbe todo su tiempo y energía.

Este término ya se mencionó por primera vez en 1974, cuando el psicólogo estadounidense Herbert J. Freudenberger, describió cómo se sentían un grupo de voluntarios que colaboraban en una clínica de desintoxicación de drogas. Tras un año, la mayoría estaban agotados, se irritaban fácilmente y habían desarrollado una actitud despectiva hacia los pacientes y una tendencia a evitarlos.

Tres años más tarde, en el Congreso anual de la Asociación Americana de Psicólogos (APA) de 1977 ya se acuñó el término síndrome del cuidador.

### **Síntomas físicos del síndrome del cuidador**

- Cansancio continuo (agotamiento, fatiga).
- Aumento o disminución del apetito.
- Trastornos del sueño (insomnio, somnolencia durante el día).
- Dolores musculares, palpitaciones, molestias digestivas, cefaleas.
- Consumo excesivo de bebidas con cafeína, alcohol o tabaco.
- Abuso de pastillas para dormir u otros medicamentos.
- Abandono de su aspecto físico.



## Síntomas psicológicos del síndrome del cuidador



- Tristeza, sentimientos de culpa.
- Irritabilidad, cambios frecuentes de humor o de estado de ánimo.
- Dificultad para concentrarse.
- Problemas de memoria.

## Síntomas sociales del síndrome del cuidador



- Desinterés por actividades que antes disfrutaba.
- Aislamiento familiar y social. Van abandonando las amistades.
- Tratar a otras personas de la familia de forma menos considerada que habitualmente.

## ***3 fases del síndrome del cuidador***

(1) El cuidador, al ver las necesidades de la persona dependiente, asume la responsabilidad principal. Todo ello supone mucho tiempo y, generalmente, mucho estrés para abarcar todas las tareas, ya que se responsabiliza por completo de la vida del afectado (medicación, visitas médicas, cuidados, higiene, alimentación, etc.).

(2) El cuidador no es capaz de cumplir todas las demandas del dependiente: situaciones médicas, trámites administrativos, acompañamiento permanente, etc. Comienzan los trastornos emocionales, siendo los más frecuentes la impotencia y la sensación de aislamiento.

Va perdiendo paulatinamente su independencia, ya que el enfermo demanda cada vez más atención y, en consecuencia, se desatiende a sí mismo: ya no dispone de tiempo libre para su ocio, deja atrás a sus amigos, abandona sus aficiones. En definitiva, olvida su proyecto vital.

(3) Como el cuidador continúa con ese nivel de carga, reacciona a ese alto esfuerzo continuado desarrollando esos síntomas físicos, psicológicos y sociales que se han mencionado antes.

Ante esta situación, no estaría de más seguir una serie de pautas y consejos ofrecidos por profesionales para prevenir los síntomas del síndrome del cuidador o para superar sus consecuencias.

## 10 consejos para evitar el síndrome del cuidador

### 1. Reconoce que necesitas ayuda y aprende a pedirla



No pienses que si sigues este consejo vas a descuidar tu labor de cuidador, todo lo contrario: será mucho más eficaz.

#### **¿A quién puedes pedir ayuda?**

- solicita ayuda al resto de los miembros de la familia. Es bueno delegar tareas en otros familiares cuando no se puede llegar a todo.
- pide ayuda externa. No tengas reparo en acudir a un profesional, ya sea psiquiatra o psicólogo si ves que la situación te desborda.



### 2. Acepta tus reacciones de agotamiento

Son frecuentes e incluso esperadas en cualquier cuidador. Esas reacciones son normales en una situación límite pero no por ello hay que obviarlas. No es bueno ocultarlas porque tu entorno piense que estás al límite de tus fuerzas ni tampoco por miedo a no ser un buen cuidador.



### 3. Solicita información y formación adecuada

Cuanto más conozcas sobre los aspectos médicos de la enfermedad mejor. Saber la evolución futura, la medicación, posibles complicaciones o consejos prácticos ante cualquier problema, como la movilización del paciente, adaptaciones en el hogar, consejos sobre nutrición, son fundamentales para tu labor. ¿Por qué? Lograrás una sensación de control de la situación y de eficacia.



### 4. Ponte objetivos reales y factibles...Mantente motivado

Que tus tareas en el cuidado del enfermo sean a corto plazo. Esto te servirá para disfrutar de tus éxitos y verás cómo te felicitas a ti mismo por lo bien que lo estás haciendo. No solo hay que fijarse en los fallos o deficiencias. Mejor en lo bueno.



### 5. Cuídate... no te olvides de ti

Intenta tener tu propio espacio para descansar, duerme las horas suficientes y sigue una alimentación adecuada. Además, estaría muy bien que te permitieras a ti mismo un merecido descanso diario o semanal, sin estar en contacto directo con el enfermo.



### 6. Mantén el contacto con tus amigos, oblígate a ello

Con tus amigos, tus familiares y gente de tu alrededor. Los vínculos afectivos son un gran antídoto contra el estrés.



### 7. Aprende a poner límites

Deberías saber poner un límite a las demandas excesivas del mayor, aunque se enfade por ello. En algún momento tendrás que decir que no, pero sin sentirte culpable.

No fomentes la dependencia, todo lo contrario: es importante que la persona mayor tenga cierta autonomía. Incluso anímala a que haga por ella misma todo lo que pueda.



## Cómo solicitar el Certificado de Discapacidad



Una de las preguntas que se repiten con más frecuencia en nuestro servicio de atención social se refiere a cómo solicitar el certificado de discapacidad. Como es una decisión importante que vas a tener que tomar cuando te diagnostican una discapacidad, conviene tener presentes una serie de pasos que te mostramos a continuación.

### PASO 1: RECONOCIMIENTO GRADO DISCAPACIDAD

#### *¿Qué es el Reconocimiento del Grado de Discapacidad?*

Es la valoración de las situaciones de discapacidad de una persona y se califican en grados según la intensidad de las mismas. Este grado se concederá desde la fecha de solicitud.

Estas situaciones se clasifican, según un Baremo de Valoración de la Dependencia (BVD), en dependencia moderada, severa y de gran dependencia.

En la siguiente tabla, se indica la relación entre la clase, el grado de discapacidad que implica y el porcentaje de discapacidad que ello le implica.

#### *¿Qué requisitos has de cumplir?*

Ser español o extranjero residente legalmente en España, y estar empadronado en cualquiera de los municipios de una Comunidad Autónoma.

Padecer una discapacidad, física, sensorial, intelectual o psicológica.

Deberás rellenar un modelo formalizado, junto con los documentos que se señalen en el mismo y dirigirlo al Centro Base que te corresponda según tu domicilio.

## *¿Cuándo se solicita?*

Durante todo el año.

## *¿Dónde puedo dirigirme?*

Al Centro Base que te corresponda (se asignan en función de los códigos postales) según donde estés empadronado. El Servicio de Información sobre Discapacidad ha recopilado toda la información sobre los Centros Base.

### Las solicitudes deberán acompañarse de la siguiente documentación:

- Informes médicos o psicológicos actualizados (no más de 6 meses).
- Nacionalidad española: copia del DNI y empadronamiento. Si se trata de una menor sin DNI, fotocopia del Libro de Familia.
- Miembro de la Unión Europea: documentación de identidad de su país o pasaporte. Ciudadanos Extracomunitarios: Tarjeta de Identidad de Extranjero (TIE).

El Centro Base contactará con el interesado para darle una cita en un plazo máximo de tres meses.

## *¿Quién realiza la valoración?*

La valoración se llevará a cabo por un órgano independiente de cada Comunidad Autónoma formado por un médico, un psicólogo y un trabajador social. A este órgano se le denomina equipo de valoración y orientación (EVO) y su dictamen se basa en criterios y baremos recogidos en la legislación, por lo que no puede salirse de ellos en ningún caso. Ellos son los que emiten en un plazo máximo de dos meses el Dictamen Técnico Facultativo.

## **PASO 2: CÓMO SOLICITAR EL CERTIFICADO DE DISCAPACIDAD**

### *¿Qué necesito presentar?*

Para solicitar la certificación del grado de discapacidad que te acaban de conceder debes seguir estos pasos:

Rellenar este impreso de solicitud o uno similar según tu comunidad autónoma.

Presentar la solicitud por Internet, a través del registro electrónico de la Consejería de Igualdad y bienestar social de las distintas Comunidades Autónomas. Para ello es necesario disponer del DNI electrónico o de uno de los Certificados electrónicos reconocidos por su Comunidad.

También puede presentarse en las oficinas de registro de las Comunidades Autónomas, de la Administración General del Estado, de Entidades Locales, oficinas de correos y representaciones diplomáticas u oficinas consulares de España en el extranjero.

### **Tarjeta ACREDITATIVA**

Finalmente, la tarjeta de discapacidad es un documento personal e intransferible, con un tamaño similar a una tarjeta de crédito, más cómodo que el antiguo certificado de papel y que se expide a personas que ya tienen reconocido un grado de discapacidad del 33 por ciento o superior.

Esta tarjeta sustituirá al certificado de discapacidad en formato papel, que sólo tendrá que ser presentado en caso de que sea requerido por las Administraciones Públicas.



Página Web

[www.fundacionafim.org](http://www.fundacionafim.org)



Blogs

¡Que Viva la Banda! No somos avestruces

Redes Sociales



Página Fundación AFIM



@FundacionAfim



[www.youtube.com/user/FundacionAfim1](http://www.youtube.com/user/FundacionAfim1)



## **Oficinas Centrales / Madrid**

TFNO: 91.710.58.58

CTRA. DE LA CORUÑA, KM. 18,2 1º 28231 LAS ROZAS (MADRID)

[administracion@fundacionafim.org](mailto:administracion@fundacionafim.org)

## **C.A. de Andalucía**

MALAGA: JOSEFA RANDO. TFNO: 95.265.79.46

Los Negros, 3, bajo. 29013 Málaga

[afimmalaga@fundacionafim.org](mailto:afimmalaga@fundacionafim.org)

## **C.A. de Cantabria:**

SANTANDER: VERÓNICA ROBLEDI. TFNO: 942.23.70.53

Burgos, 11, Edif. Crisol, 8ª, Of. 1. 39008 Santander

[afimsantander@fundacionafim.org](mailto:afimsantander@fundacionafim.org)

## **C.A. de Castilla-La Mancha**

VALDEPEÑAS: VIRGINIA ESPINOSA. TFNO: 926.32.48.78

Plaza de España, s/n. Edif. Valcentro, 2ª planta. 13300 Valdepeñas  
(Ciudad Real)

[afimvaldepenas@fundacionafim.org](mailto:afimvaldepenas@fundacionafim.org)

## **C.A. de Castilla y León**

SALAMANCA: MILAGROS BENAVENTE. TFNO: 923.23.32.77

Avenida de los Cedros, 21. 37004 Salamanca

[afimsalamanca@fundacionafim.org](mailto:afimsalamanca@fundacionafim.org)

## **C.A. de la Región de Murcia**

MURCIA: Mª JOSÉ FERNÁNDEZ-MARCOTE. TFNO: 968.23.23.55

Reina Doña Violante, 5, bajo. 30007 Murcia

[afimmurcia@fundacionafim.org](mailto:afimmurcia@fundacionafim.org)

## **C.A. de Valencia**

VALENCIA: BEATRIZ PEDROSA TFNO: 96.351.38.54

Calle Salamanca nº 44 - bajo Izq 46005 Valencia

[afimvalencia@fundacionafim.org](mailto:afimvalencia@fundacionafim.org)

## **NUMEROS DE REGISTRO**

MINISTERIO DE TRABAJO Y ASUNTOS SOCIALES: 28/0907

ANDALUCIA: 1898

ARAGON: 922

CANTABRIA: 39/E188

CASTILLA-LA MANCHA: 45/1965/2.2/94

CASTILLA Y LEON: 47.0290E

EXTREMADURA: 28/2.08/07.91/1.251

GALICIA: S-877

LA RIOJA: 254

MADRID: E-2100.E-1137/Cod.1150-07

MURCIA: E.489.1

NAVARRA: 371

VALENCIA: 06.46-1299